

---



# Erinnerungstagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Freiform



Erstellt mit LoomJournals

---

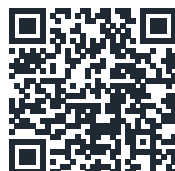
# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Write one memory per page — a specific event, person, or moment
  - Use the people present field to name who was there
  - Note what triggered the memory — a smell, song, photo, or place
  - Describe the emotion you feel remembering it: joy, nostalgia, warmth, loss
  - Add sensory details: what you saw, heard, smelled, and felt to make it vivid



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal



























































